ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ



Рецепт д/очистки кишечника

100 г ягод шиповника размельчить в кофемолке и залить тепловатой (не >45°С) дистиллир. водой до консистенции сметаны. Оставить на 2-3 ч. В полученную кашицу положить 1 ч.л. мёда. Это "метла", кот. прекрасно очищает кишечник (следующий прием пищи – фрукты или сухофрукты, размоченные в дистиллир. воде). Вместо дистил. воды м. использ. и кипячёную с меньшим эффектом.

В. Мелик-Нубаров

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА



Москва, 2002

• поставлена 08.11.2010г,

От автора

Прекрасно состояние человека, освобожденного от страха боли, от страха перед грядущими осложнениями здоровья.

Еще прекраснее чувство свободы от врачей, поликлиник, больниц, разумный контроль над своим организмом, умение понимать его и управлять им, обеспечивая безупречную работу всех органов.

В этой небольшой книжке сосредоточены самые простые, самые эффективные и самые безопасные методики народной медицины, которые позволят вам прожить всю жизнь, не болея и не страдая от физической боли.

Мне остается только поблагодарить судьбу за то, что узнал об этих методиках, и за то, что теперь я здоров.

И за то, что получил возможность сделать бесценный подарок людям — помочь им самим оздоровить себя и жить счастливо.

если перейти на сыроедение, то чистки не нужны

МНОГОЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Имеющий уши — услышит,
имеющий душу — расскажет.

Тайны здоровья, которым посвящена эта книга, — бесценный дар наших далеких предков. У них нет автора, изобретателя, открывателя — очень многие пытливые умы, еще задолго до Галена осваивали и передавали их из поколения в поколение, чтобы теперь уже мы и наши дети могли легко и быстро избавиться от болезней и вообще жить не болея.

Древние методики просты и логичны, и поэтому более всего удивляет, как официальная медицина, не только на-

ша, но и во всем мире, смогла утаить их от людей и напрочь позабыть. Впрочем, удивляться нечему: народная медицина по своей сути ненаучна, то есть ее методики не могут быть доказаны и подтверждены авторитетными научными трудами и исследованиями. И действительно, какой уважающий себя ученый станет терять время и рисковать авторитетом, доказывая с пеной у рта, что «чистота — залог здоровья», «ненормальное питание — причина недомогания» или «спорт — ваш спаситель»? Не требуйте от него такой жертвы. Лучше уж он потратит жизнь на какое-нибудь наисложнейшее исследование тонких физико-химических изменений в организме при заболевании геморроем, приобретет неслыханную популярность и право честно смотреть в глаза налогоплательщикам, вместо того чтобы посоветовать больным хорошенько промыть организм — и выздороветь.

Да и больные тоже хороши: простота рекомендаций вызывает у них лишь иронию и недоверие. Сложность, заумность, завуалированность высказываний врача гипнотизируют их, а лень и боль заставляют соглашаться на все — на лекарства, уколы, заточения в больницы, операции... Лишь бы кто-то пришел и мановением руки вылечил.

И лишь тогда, когда болезни несчастного растут в геометрической прогрессии, от лекарств расползаются ткани, а врачи обреченно разводят руками, — лишь тогда исстрадавшийся и не верящий уже ни во что больной покорно соглашается на встречу с целителем, более внимательно прислушивается к его словам, серьезно выполняет (вынужден выполнять) простейшие правила живой природы... И — выбирается из беды.

Сегодня эти методики называют народной медициной. Это не совсем верно. То, что сейчас постепенно становится известным и доступным нам в виде информации, даже

в глубочайшей древности не принадлежало народу. Истинная мудрость всегда становилась достоянием египетских жрецов, тибетских лам, шаманов, древних христиан, японских и китайских врачевателей, йогов, аюрведистов и представителей других закрытых сект и сообществ. И — привилегией властителей мира, поскольку им, видите ли, особо требовались здоровье, работоспособность и долголетие. Впрочем, они могли и оплатить уникальную помощь истинных целителей и мудрых врачей уровня Галена, Гиппократа или Авиценны.

И вот теперь, как бы вновь познавая и используя замечательные методики, человечество (уже в более широком понятии) находит в них избавление от проблем, не поддающихся научной медицине. Может быть, действительно кажется странным, но постоянно повторяется одно: целители исправно делают свое дело — будят в организме силы природы. И, проснувшись, сама Природа вершит процесс лечения.

Книжка, которую вы сейчас читаете, даст вам прекрасную возможность привести в полный порядок свой организм, позабыть о болезнях, полюбить людей и жизнь, изменить к лучшему свою философию, свое мировоззрение — и стать счастливым.

Остается лишь пожелать всем читателям удачи на пути к здоровью.

ШАГ ПЕРВЫЙ

ПИТАНИЕ МУДРЕЦОВ

Почему разговор о здоровье мы начинаем с питания? Потому что человек, если гены родителей в порядке, рождается здоровым и заболеть может лишь в том случае, когда в его организм попало нечто не имеющее применения и

мешающее его нормальной работе. А попасть оно может лишь с пищей.

Бывают, конечно, и другие причины болезней, например травма. И тут без врачей-травматологов не обойтись. Иногда через ранку, с дыханием, с пищей в организм попадает инфекция — это сфера бактериологии, микробиологии.

Но и то и другое случается нечасто и не со всеми, не правда ли? А болеют все. И лишь пища проникает в организм каждого из нас регулярно с рождения и по нескольку раз в день. Совершенно логично сделать вывод, что в ней причина. Когда вы питаетесь, не соблюдая простейших законов питания — законов природы, то этим стимулируете возникновение подавляющего большинства ваших проблем.

Так давайте внимательно проанализируем то, как и что мы едим. И избавимся от болезней. Это недолго. Процесс нормализации организма займет всего 2—3 месяца.

Надо вас предупредить, что этот двух-трехмесячный процесс оздоровления организма разительно влияет на психологию человека, на отношение к себе и окружающим, в корне меняет его мировоззрение. Постепенно в вас произойдет настоящая переоценка ценностей, вы все станете воспринимать иначе: проще, практичнее, в соответствии со здоровым образом жизни. И первый шаг переоценки ценностей начинается с отношения к еде.

По отношению к еде людей можно разделить на две категории: на тех, кто ест, чтобы жить, и на тех, кто живет, чтобы есть. Вряд ли и те и другие поступают правильно — надо еще знать, КАК есть. Но в любом случае можно предположить, что тот, кто ест, чтобы жить, безразличен к еде, то есть не обращает внимания на то, что ест. А тот, кто живет, чтобы есть, жаден и разборчив, «гурман».

Вам предстоит ухитриться частично соединить и то и другое — есть исключительно для того, чтобы жить, и одновременно стать очень разборчивым в еде.

Известны три главных закона питания, переданные нам великим Авиценной в знаменитом «Каноне врачебной науки» — со ссылкой на не менее великого Галена, который, похоже, тоже не был их открывателем. Собственно, это и есть сами ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ. Они просты и очевидны и безупречно выполняются всеми живыми существами, кроме людей. Мы же, люди, вынужденно соблюдаем лишь два из них, зато с удовольствием пренебрегаем третьим.

Первый закон гласит, что нельзя одновременно есть несовместимые продукты, то есть те продукты, смесь которых организм не терпит, воспринимает как отраву. Мы их и не едим, потому что если рискнем на столь неразумный поступок, то неминуемо заболеем расстройством желудка.

Второй закон гласит, что нельзя есть без аппетита. Но мы и тут не поступаемся своим эгоизмом (и слава Богу), разве лишь насильно заставляем есть своих детей — тешимся неограниченной властью над ними и вредим их здоровью.

Третий, столь упорно пренебрегаемый людьми закон питания гласит: нельзя одновременно есть продукты, на переваривание которых уходит разное время. Иными словами, вместе можно съедать лишь те продукты, которые одновременно переварятся в желудке и уже расщепленными пойдут через двенадцатиперстную кишку в тонкий кишечник.

И тут тоже все довольно просто: речь идет лишь о пресловутых белках и углеводах, поскольку остальные продукты либо не требуют переваривания и усваиваются такими, какими съедаются, либо содержат необходимое количество ферментов и переваривают сами себя.

И лишь белки, лишенные ферментов при приготовлении пищи, перевариваются полтора-два часа, а на усваивание углеводов требуется около 20 минут.

Я знаю, почему одно упоминание о том, что нельзя одновременно есть белки и углеводы, уже вызывает сопротивление и даже возмущение гурманов. Нас так кормили с детства, и мы привыкли к такой еде, и вроде бы при этом ничего страшного не происходит... Да и как обойтись без множества блюд, национальных или изобретенных кулинарами, своеобразных, особо вкусных, тех, которые превращают наш обычный стол в праздничный, а застолье в наслаждение? Как обойтись без пельменей, расстегаев, пирожных? Как можно лишить прекрасный наваристый борщ картошки? Как есть колбасу без хлеба и хлеб без колбасы, котлету без пюре, уху без перловки?

Вот вопрос, на который подавляющее большинство людей не рискуют ответить категорично и решительно. Вот проблема, стоящая нам здоровья при жизни и страшных мучений перед смертью. Лишить себя «нормального» питания? Да ни за что!

Матушка-Природа сделала так, что у нее все происходит само собой: животные питаются либо углеводами (травоядные), либо белками (хищники). Притом, заметьте, травоядные нет-нет да попробуют какое-нибудь «мясо», а вот хищники почти никогда не лакомятся углеводами. А если и жуют выборочно травку, то лишь как лекарство.

Есть, впрочем, и всеядные животные, уничтожающие все подряд. Но и на них поневоле распространяется этот закон «несмешанного питания»: без труда поесть можно лишь углеводы — белковая пища убегает и добыча ее требует времени. А пока птичка, поклевав зерно, поймает бабочку, зерно переварится. Сытое всеядное животное после еды отдыхает, спит, бредет на водопой, а пока отправится

на следующую охоту и там основательно побегает, прежде чем добудет еще что-либо, — пройдет немало времени.

А если вы, человек-полубог с неограниченными возможностями, предложите этому животному одновременно разнообразную еду, то оно выберет что-то одно, что ему сейчас больше хочется, и наестся этим, на время отвергнув другие продукты (так питаются наши кошки, не изможденные голодом). Привереды.

Как поступает, сев за стол, человек, нам известно. Он ест не только все подряд, но и все одновременно, ухитряясь смешивать продукты уже в самом блюде.

А что при этом происходит в его организме, сейчас поймем.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО И ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

В те времена, когда человек еще не садился за стол поесть, а бегал в поисках пищи, перед ним стоял лишь один вопрос: «Как бы поесть?» Он ел, чтобы жить.

Затем, сообразив, что еду удобнее запасать, человек соорудил себе погреб и завалил его продуктами. То есть перестал зависеть от природы и получил возможность игнорировать ее законы. И стал гурманом. И задался совсем иным вопросом: «Чего бы поесть?» Теперь он живет, чтобы есть.

Он переселился в не приспособленные для жизни климатические условия, где то, что выращивает природа, малопригодно для его субтропического желудка. Прямо скажем, райской пищей это назвать нельзя. И если еды у него много, то он болеет от обжорства и неумения распределять продукты. А если еды у него мало, то он болеет от недоедания и — все того же неумения распределять продукты.

В поисках выхода из этого «заколдованного круга» ученые мужи проводили научные исследования, писали трак-

таты, а за последнее столетие насочиняли столько «диет» и испортили столько желудков, что от одного поглощения высосанной ими из пальца информации у нормального человека пропадает аппетит. А человек без здорового аппетита — это уже не едок, это «раб живота», живота, который терзает его своими проблемами на протяжении многих десятилетий жизни.

А теперь подумайте, что вы будете делать с вашим обилием и разнообразием продуктов. Если вы живете для того, чтобы есть, и готовы лакомиться всем этим богатством в угоду аппетиту и в ущерб здоровью, то читать дальше нет смысла. Как говорится, болейте на здоровье, и пусть вас лечит Минздрав. Но если вы едите, чтобы жить, и готовы с толком использовать дары природы, оставаясь здоровым и жизнерадостным, — тогда вперед, к знаниям.

Итак — еда. Еда и мы.

В утробе матери вы питались через материнскую кровеносную систему, и ваш желудочно-кишечный тракт бездействовал. В эксплуатацию он был сдан в момент рождения и первые испытания прошел, получив материнское молоко — идеальный продукт, содержащий все вещества, необходимые для роста и развития ребенка. «Оторвав» дитя от груди, взрослые люди начинают приучать его к их обычной традиционной для мест проживания пище. И его поджелудочная железа постепенно привыкает к этим продуктам, осваивается с будущим рационом. Очень постепенно и, надо сказать, не без проблем, потому что, мы уже упоминали, еда в местах, удаленных от рая, далека от райской и требует большого напряжения всех сил организма для усвоения. Ну, сами понимаете, чем более всего мучимы наши малыши? Животами. С каждым приемом пищи, с каждым словом «ешь», с каждой насильственно протолкнутой в рот ребенка ложкой у него отбивают не только

правильное отношение к еде, но и интуицию, которая бы безошибочно руководила его питанием в дальнейшем.

Проходят годы, желудок крепнет в испытаниях, уже привыкает к любой пище, уже терпит алкоголь и никотиновую слюну, у одних запросто, у других с соответствующими проблемами и болями... Мучения с желудком становятся обычными, привычными, как будто предопределенными. К врачам люди обращаются разве что когда им уже невмоготу, и горе-эскулапы отпаивают пациентов вредными таблетками, сажают на диеты, зачастую лишенные логики, а нередко запросто оттяпывают куски желудка, вспарывают печень, отсекают желчный пузырь, оставляя человека доживать с тем, что «пощадил» нож хирурга.

Вот такая у нас жизнь. Врагу не пожелаешь.

А теперь, поскольку мы, увы, уже не располагаем подаренной нам природой интуицией, пусть над нами властвует разум: давайте разберемся в сложном механизме пищеварения и поймем, как при помощи правильного питания избавить себя от проблем не только желудка, но и всего организма.

Наш организм — идеальная биологическая система, созданная самой Природой специально для жизнедеятельности в условиях Земли и отшлифованная многими миллионами лет эволюции. Он представляет собой тщательно подобранную конструкцию из различных органов, выполняющих каждый свою работу: скелета, мозга, мышц, сердца, легких, печени, желудка и так далее. Каждый орган — это некая деталь организма, выполненная из определенного материала — ткани костной, мышечной, легкого, почек... И каждая ткань состоит из клеток — маленьких живых существ, жизнедеятельность и самочувствие которых и определяют общее состояние вашего здоровья.

И как каждое живое существо, клетка зарождается, живет и умирает. Век ее не так долог... Поэтому организм,

чтобы жить, чтобы жить и завтра, должен обновляться, снова и снова создавать огромное количество разнообразных клеток — и в детстве, в процессе своего роста, и в зрелые годы, и в старости. В детстве побольше, к старости поменьше. Собственно, на это и уходит в основном та энергия и материя, которую получает организм с пищей.

Создать новую клетку организм может лишь из тех веществ, которые получает при питании. Не зря говорят, что мы состоим из того, что едим. Но заметьте: из веществ, а не из ткани. То есть на создание клетки идет совершенно определенный набор молекул. Следовательно, пищу, попавшую в организм, ему нужно размельчить до молекул и простейших элементов и использовать уже эти элементы. Ну как вторсырье, которое собирают, чтобы выплавить металл совершенно определенного качества, а из него затем будет создана совершенно новая деталь механизма.

Теоретически это выглядит просто: получил пищу, расщепил, подобрал нужный набор молекул, создал из них клетку — ненужное выбросил. Но на практике, к сожалению, организм не получает полного набора нужных молекул. Да и где их взять? Зачастую пища наша однообразна и уныла, не зря же кулинары стараются сделать ее вкуснее и привлекательнее. Изо дня в день мы получаем одни и те же продукты, а из них одни и те же недостающие наборы молекул, и если из них клетки не собрать — выбрасываем за ненадобностью. И чтобы хоть как-то выйти из положения, организм из того, что есть, — как в сказке — создает другие, необходимые ему химические элементы и молекулы. Ведь для нормальной жизни нормальному живому биологическому механизму нужна почти вся таблица Менделеева.

Наш организм — великий алхимик, и если бы мы могли знать все его тайны на молекулярном уровне, у челове-

чества не было бы проблем. Никто до сих пор не знает даже того, сколько элементов и сколько живых существ создает наш организм, эта уникальная фабрика живой природы, — от клетки своей собственной ткани до яйцеклетки и сперматозоида, от набора генов до набора антибиотиков. Система внутренней секреции работает безупречно на том уровне, которого никогда не достичь на нашем убогом производстве, и каждая железа в организме незаметно для нас вершит процессы, до технологии которых не додуматься никогда.

Но вернемся к проблемам пищи. Для расщепления ее до молекул в организме есть такая система, как желудочно-кишечный тракт, где вы сначала ее жуете, перемалывая физически, одновременно воздействуя на нее щелочью слюны и расщепляя таким образом углеводы. Затем вы обрабатываете пищу кислотой желудочного сока — концентрированной кислотой, предназначенной для расщепления белков. Кислота эта тоже создана в химической лаборатории вашего организма и тоже из продуктов, которые вы употребляете (откуда-то ведь она там берется?).

На каждый вид пищи организм вынужден создавать определенный состав желудочного сока, чтобы ее расщепление проходило без проблем. Задание о составе желудочного сока поджелудочная железа получает сразу, как только вы решаете съесть что-либо определенное или видите пищу, которую вам предстоит съесть. Вот почему, если вам вдруг захотелось съесть что-то конкретное, вы стараетесь так и поступить: у вас готов сок определенного состава. А если заставите себя поесть иное — удовольствия не ждите.

Если вы съели углеводы — хлеб, картофель, кашу, — в желудке они перевариваются 20 минут, а затем пища спокойно направляется в двенадцатиперстную кишку. Если вы полакомились белками — мясом, рыбой, орехами, —

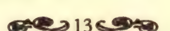
эта пища переваривается полтора-два часа, после чего таким же путем отправляется дальше. Но если вы съели одновременно белки и углеводы, то получается полная неразбериха.

Во-первых, не существует универсального типа желудочного сока, который одинаково воздействует на любые продукты. Следовательно, поджелудочная железа вынуждена выдать состав, переваривающий либо тот продукт, которого в еде больше, либо тот продукт, который вы сейчас едите с особенным удовольствием.

Во-вторых, уж так повелось — углеводов, гарниров мы съедаем всегда больше, чем белков, а это значит, что основная часть еды через 20 минут переваривается и направляется в тонкий кишечник. И, естественно, в этой переварившейся массе замешаны крупицы не расщепленных, не успевших расщепиться до нужной кондиции белков: кусочки мяса, рыбы, орехов... На выходе в двенадцатиперстную кишку вся эта масса будет обработана желчью, то есть концентрированной щелочью, кислотность ее резко упадет, и теперь белки уже ничем не расщепить.

Такими не переварившимися они дойдут до толстого кишечника. И как ни будут они по пути перетираться в тонких кишках, какие усилия ни будет тратить на их усвоение организм — все бесполезно. Эту часть вашего рациона вы съели зря. Пользы от нее не получить. И не только зря, а даже во вред: все усилия, затрачиваемые организмом на переваривание такой пищи, — это потраченная впустую энергия, и немалая, а физически они ощущаются как проблемы с пищеварением, тяжесть и боли в животе, утомление после еды, тошнота и тому подобное.

И в-третьих, что гораздо хуже, — так и непереварившиеся белки попадают в толстый кишечник, где должна проходить последняя, самая важная стадия пищеварения. В



толстом кишечнике пища проходит еще одну обработку — вашей персональной микрофлорой, бактериями, которые выделяют из нее витамины и особо редкие элементы. По стенкам толстого кишечника расположены ворсинки, как корни впитывающие, втягивающие выделенные из пищи необходимые для жизни организма вещества. В этом смысле человеческий организм очень напоминает растение, для которого толстый кишечник — кашпо с почвой. Когда-то это растение, чтобы иметь возможность свободно передвигаться по Земле, научилось таскать почву с собой — и превратилось в животное, а затем и в человека.

Так вот, из непереварившихся белков бактерии ничего не выделят, и корни человека ничего не втянут в лимфу. Но попавшие в организм продукты просто так выбрасывать тоже не по-хозяйски. И толстый кишечник поступает наиболее разумно — с точки зрения Природы. Он, постоянно перемешивая пищевую массу и извлекая из нее все полезное, постепенно проталкивает ее к выходу, а непереварившиеся кусочки белков (колбасу, икру, чебуреки, хинкали...) отделяет и лепит к стенкам. Про запас.

Замысел тут идеальный: по-видимому, перед тем как ваш организм получит следующую дозу пищи, вам придется ее поискать, побегать голодным. А пока вы будете бегать, то, что не переварилось у вас в желудке, при температуре 36,6 градуса просто сгниет, расщепится само собой, — вот тогда-то и получит организм из этих кусочков нужные ему вещества, а ненужное спокойно выбросит.

Но вы, на беду, не бегаете в поисках пищи, не голодаете, не получаете из разложившихся белков ничего полезного; мало того, вы даже не дожидаетесь, пока они разложатся, — вы просто садитесь к столу и съедаете очередную порцию вашего привычного питания. И нет проблем...

Дальнейшее продолжение разговора вызовет у вас еще меньше приятных эмоций.

То, что вы теперь съели, пошло тем же путем, а прежние непереварившиеся кусочки белков остались невостребованными. Мало того, сейчас к ним добавилась очередная порция непереварившихся продуктов, и так изо дня в день, от завтрака к ужину, десятилетиями в толстом кишечнике накапливаются так называемые каловые камни. Они забивают все больше и больше пространства, все больше залепляя ворсинки вашей корневой системы.

Наступает время, когда вся эта грязь забивает слепую кишку, распирает аппендикс, и тогда хирург в спешном порядке хватается за нож. Но это лишь первый сигнал. Потому что настает время, когда пища, свежая пища, которую вы едите, уже не может сквозь завалы грязи проникнуть к корням и обогатить лимфу; она лишь проходит по кишечнику и выбрасывается наружу, организм не получает ничего. Вы остаетесь голодным, вам вновь хочется есть.

В этот период внешне такой человек выглядит великолепно: здоровый, слегка полнеющий, с небольшим брюшком и отменным аппетитом, он создает впечатление на зависть жизнерадостного субъекта с определенно счастливым будущим. А на самом деле в нем уже заложена основа для целого комплекса заболеваний, и если расспросить его в интимной обстановке — он уже перечислит вам список проблем, которые начинают его серьезно волновать.

К сожалению, он даже представить себе не может, что у него творится в этом «развивающемся брюшке» и по какой такой причине ему все больше хочется есть. И что в лимфу, в кровь его поступают уже не полезные вещества из съеденной вкуснятины, а гнилостные продукты из разлагающихся непереваренных белков, съеденных им еще несколько лет назад.

Продолжать? Пожалуйста!

Кровь гоняет эти вещества, совершенно лишние в организме, по всему телу и не знает, куда их деть. Ведь клетки из них не создашь, а избавиться от них невозможно: через дыхание и поры кожи ТАК МНОГО не выбросить. Если человеку повезло и он расположен к ожирению, то в конце концов эти вещества выбрасываются под кожу, в жировой слой (вот почему не рекомендуется есть свинину, выращенную на остатках с человеческого стола). Если же человеку не повезло и он не расположен к ожирению, то эти вещества откладываются на стенках кровеносных сосудов и забивают выходы из желез, забивают костную систему, ткани и мышцы, перекрывают энергетические пути и пути перемещения особо необходимых элементов. И это при условии нормально работающей иммунной системы. Но стоит человеку переохладиться, удариться, понервничать, перегреться, чуть ослабив иммунную защиту в какой-то области тела или в каком-нибудь органе, — и кровь тут же начинает забрасывать в эту незащищенную область то, от чего никак не может избавиться. И это — уже явные, с физическими болями, конкретные болезни тех или иных органов, раздирающие ткани опухоли, проблемы с кровеносными сосудами, с дыхательной системой, с женской и мужской системами размножения, постоянные головные боли, боли сердца, ощущение слабости, быстрой утомляемости, боли в печени, в почках, проблемы с лимфатическими узлами, весь набор остеохондрозов, диабет... — короче, скопище проблем, когда человек в растерянности бегает по врачам, пытаясь избавиться хотя бы от самых чувствительных неприятностей.

Внешне он уже выглядит больным. Но еще держится на ногах, работает и даже не слишком жалуется. Но ему страшно, и этот страх, замешанный на непонимании и

чувстве безысходности, читается в его глазах. Пожалейте его, он не знает, что творит. И никто вокруг не знает. А спасти его могут только знания и разум.

Дальше?

А дальше еще хуже, даже не хочется продолжать. Но я продолжу — ради того, чтобы вы поняли, как важно все, что здесь сказано.

Когда в толстом кишечнике распространяется гнилостная среда и почти не остается чистого места, когда все забито каловыми камнями и процесс разложения непереварившихся белков становится глобальным, там меняется среда — со слабо кислой на щелочную. И в этих условиях угнетаются и все хуже и хуже размножаются и работают бактерии нашей полезной микрофлоры. Зато блаженствуют и прибавляются совершенно другие — болезнетворные бактерии. И функции толстого кишечника постепенно затормаживаются.

Мало того, в щелочной среде вконец засоренного и больного толстого кишечника витамины группы В, выделенные из пищи еще оставшимися бактериями палочки Колли, превращаются в канцероген и канцерогеном попадают в лимфу и в кровь. И канцерогеном проникают во вновь создаваемую клетку, где этот витамин должен был бы выполнять функцию надсмотрщика.

Но какой из него теперь надсмотрщик?

И клетка получается раковой.

А раковая клетка — великий обманщик, потому что организм, зная, что эта клетка создана им самим, и вместе с тем осознавая, что она качественно не совсем принадлежит ему, принимает ее за свое дитя, за зародыш будущей жизни. И начинает растить ее, холить и откармливать, даже в ущерб самому себе.

И выращивает злокачественную опухоль.

И как ни бьются врачи над этой проблемой, как ни уничтожают, ни вырезают эти образования — через какое-то время из грязного толстого кишечника вновь в кровь поступит вместо витамина канцероген, и вновь будет создана раковая клетка, и вновь уже истощенный, изможденный, с бездействующей иммунной системой организм будет выращивать свое «дитя», отдавая ему последние силы.

Апофеозом такой странной, отданной страданиям жизни становится вообще кошмар — непроходимость кишечника, когда он забит каловыми камнями «под завязку» и они перекрывают последний тоненький проход для пищи.

У нас с вами получился неприятный разговор. Но это — правда. Я знал многих страдающих людей, я пытался им помочь и в большинстве случаев помогал. И то, о чем вы прочитали, — не плод моего воображения и не преувеличение, а, увы, истина, с которой в нашем обществе, сам об этом не зная, сталкивается каждый. И каждый страдает.

Кроме вас. Потому что вы уже знаете об этом. И потому что вы уже почти догадываетесь, как избавиться от неприятностей.

Ну конечно же, в первую очередь надо упорядочить питание, прекратить поступление в кишечник непереварившихся продуктов.

КАК МЫ ЕДИМ



Наука о питании занимает самое почетное место во всех разветвлениях народного целительства. Это довольно сложная и хорошо изученная область человеческих знаний, но мы, чтобы не загружать и так уже утомленный ваш разум, выделим главное и крайне необходимое.

Итак, все продукты делятся: на белки — то есть те, в которых процентное соотношение белков достаточно высо-

ко; углеводы — с высоким содержанием углеводов; и прочие, нейтральные. Белки и углеводы могли бы перевариваться в желудке уже находящимися в них ферментами. Даже сырое мясо может совершенно спокойно расщепиться теми ферментами, которые в нем уже есть. Природа все это продумала и учла. Она не учла лишь то, что человек начнет обрабатывать пищу огнем и в огне будут уничтожены эти самые ферменты. И переваривать пищу ему придется собственными силами.

Конечно, очень хорошо бы нам пищу употреблять сырой. Но, видимо, это абсолютно невозможно. Ведь в наших краях пища не райская, ее сырой и не разгрызть. И потом на Земле все уже настолько экологически ущербно, загрязнено, да и наш организм, тысячелетиями получавший все вареное и жареное, совсем отвык защищаться от болезнетворных бактерий.

При всех этих условиях нам остается есть то, к чему мы привыкли, но четко соблюдать третий закон питания — не есть одновременно продукты, на переваривание которых требуется разное время, не употреблять одновременно белки и углеводы.

Расширенные списки этих продуктов, где содержание белков и углеводов приводится в процентном соотношении, я с удовольствием вам предоставляю.

Задача, надеюсь, вам понятна. На один прием пищи вы можете выбрать в любом количестве и в любом соотношении продукты либо только из левого столбца, либо только из правого. Смешивание их недопустимо, поскольку сразу же после такой еды в кишечник попадут непереварившиеся белки, а за ними потянется вся цепь проблем, уже описанная нами.

НЕЙТРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

В этот список вошли жиры и так называемые живые продукты, которые обладают полным набором ферментов и переваривают сами себя и которые не содержат ни белков, ни углеводов. Поэтому их можно использовать в любом количестве и в любых сочетаниях либо отдельно, либо с белками, либо с углеводами.

Надеюсь, что из таких всевозможных сочетаний вы сможете приготовить себе достаточно вкусную и сытную еду, и она не принесет вам вреда.

Следующий список содержит перечень продуктов, которые вообще не следует употреблять, но если вам невмоготу, то откажитесь от них хотя бы на время восстановления вашего здоровья.

НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Причины такого строгого отношения к этим продуктам разные. Например, те, у которых цифрами указано процентное содержание белков и углеводов, не следует употреблять уже потому, что они содержат белки и углеводы. Манка, сделанная из сердцевины отборного зерна, совершенно лишена ферментов и переваривается полностью за счет энергии организма. Тот же эффект от белой муки и шлифованного риса — они истощают организм, не принося ожидаемой пользы. Консервы, блюда в пакетах и сахар технологически истощены, в процессе готовки в них уничтожаются все полезные вещества, и эти продукты вообще не пригодны в пищу. Рафинированный сахар, песок, дающий только сладкий эффект, полностью поступает в кровь и, не содержа никаких полезных веществ, весь уходит на засорение организма (в отличие от вареного и фруктового сахара, которые как раз полезны, но почему-

то не продаются). Сырой белок не переваривается. Кофе, чай, какао представляют собой взвесь тонко размельченных частиц, не имеющих применения и проникающих в организм в виде шлаков. И так далее.

Отдельным списком представляем продукты, смесь которых организм просто не выдерживает.

НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ

(отравленная пища)

Простокваша с молодым вином
Мед с растительным маслом
Рыба с молоком
Грибы и горох после шашлыка
Молоко с ягодами
Холодная вода после масла
Яйца с рыбой
Кислое с молоком
Гороховый кисель с простоквашей
Мясо с кислым соусом из поджаренных семян
Непривычная пища
Пища до переваривания

Непривычная пища не рекомендуется, поскольку организм не знает, какой состав желудочного сока необходим для ее переваривания, какие вещества в ней содержатся и как их использовать. Поэтому от употребления непривычной пищи чаще случаются расстройства желудочно-кишечного тракта.

О пище до переваривания предыдущей пищи беседа пойдет чуть ниже, но и сейчас можно пояснить, что если в желудке уже находится почти переварившаяся пища и туда же поместить свежую, то, переварившись, предыдущая пища пойдет в тонкий кишечник и повлечет за собой не успевшую перевариться свежую.

Вот теперь вы получили полную информацию о нормальном, соответствующем законам природы питании. А это значит, что только от вас зависит, приведете ли вы в порядок свой организм, избавитесь от болезней или нет.

ШАГ ВТОРОЙ

ЗАКОН ЧИСТОТЫ ОРГАНИЗМА

Во все времена он был непременным условием существования живой природы, а людьми понят многие тысячелетия назад, широко использовался целителями древности, используется и сегодняшними представителями народной медицины.

Без соблюдения этого закона нельзя полностью вылечиться ни от одной болезни, нельзя избавиться от причины их возникновения. Но и к нему необходим разумный подход. Потому что, например, нарушение очередности очищения организма может значительно оттянуть положительные результаты. И даже стимулирующие кровообращение оздоровительные воздействия на организм, вроде спорта или парной, выполняемые без соблюдения этого закона, ухудшают состояние больного и могут сделать его даже критическим, хотя, казалось бы, тоже должны способствовать очищению.

Смысл закона в том, что в чистом теле не может быть никаких болезней. И наоборот — чем больше вредных и лишних веществ накопилось в нашем теле, чем больше забиты ими жизненно важные пути нашего организма, тем хуже он выполняет свои функции, тем чаще выходит из повиновения, болями дает знать о критическом состоянии и в конце концов, основательно измучив своего хозяина, отказывается... жить.

Соответственно этому формулируется главное условие оздоровления организма — очищение его от накопившихся в теле ненужных веществ и соблюдение всех обязательных правил внутренней гигиены тела.

С этого мы и начнем очередную тему нашей беседы, в первую очередь уделив внимание главнейшей из задач очищения организма — внутренней гигиене желудочно-кишечного тракта.

До сих пор, пока вы ели безграмотно, вы вконец засорили организм шлаками, неперевариваемыми белками, отходами от гниющих остатков пищи и прочей подобной гадостью.

Разумеется, из всего этого не построишь здоровых клеток. Вредные вещества разнеслись кровью по организму и постепенно осели на стенках кровеносных сосудов, в суставах костной системы, в органах с нарушенной иммунной защитой или с признаками атрофии, в прослойках мышечной ткани и в подкожном жировом слое.

Они забили выходы нервов из позвоночного столба и этим ослабили контроль центральной нервной системы за работой ваших органов. Они нарушили равновесие энергетических каналов и препятствуют перемещению по организму крайне необходимых ему веществ, получаемых из пищи либо вырабатываемых железами внутренней секреции, и таким образом постепенно угнетают живую материю, приглушая, сводя на нет ее биологический потенциал.

Мало того, эти вещества, густо замешанные на холестерине, со временем все более мощным слоем покрывают стенки кровеносных сосудов и постепенно закрывают выходы из желез, по которым в кровь должны поступать гормоны и антитела. В результате снизилась жизнедеятельность организма и его способность противостоять болезням. А крайне важные для вас и к тому же созданные са-

мим организмом биологически активные вещества и иммуноглобулины смываются на почки и выбрасываются с мочой.

Из сказанного ясно — у человека не может болеть один орган. Болеет весь организм. Просто какой-то из органов первым дает о себе знать болью. И лечить только его — бесполезно. Почему?

Потому что для успешной борьбы с болезнью надо изъять из организма саму причину заболеваний — грязь. Когда медицина «лечит» некую «конкретную» вашу болезнь, то лекарствами или оперативным вмешательством она лишь убирает следствие общего заболевания. Причина остается в организме и готова вновь проявиться в любом другом органе: ведь вредные вещества продолжают поступать из загрязненной толстой кишки в кровь и разноситься ею по органам. Такой кишечник становится источником общей интоксикации.

И даже если вы, перейдя на грамотное питание, перестали регулярно пополнять запасы каловых камней, завалы их остались на месте, и забитый ими толстый кишечник, превратившийся в огромный неподвижный мешок с отходами, продолжает вытеснять с положенных мест внутренние органы. Поджимает диафрагму — главную дыхательную мышцу — и выключает ее из процесса дыхания, резко сократив объем легких. Сдвигает с места печень, подпирает почки, уменьшает подвижность тонкой кишки, у мужчин зажимает мочеполовые пути.

Особенно страдают нижние отделы прямой кишки, где передавленные вены выпячиваются кровавыми шишками. Эта беда, геморрой, у медиков называется «профессиональным заболеванием»

Неисчислимы поражения органов, непредсказуема диагностика заболеваний, возникающих из-за того, что не со-

блюдаются элементарные правила гигиены толстого кишечника и всего желудочно-кишечного тракта.

Но вершина неприятностей — непроходимость желудочно-кишечного тракта, когда забивается каловыми камнями последний проход в завалах грязи, и человек оказывается обреченным на смерть — от общей интоксикации организма, от голода... Не все ли равно? Спасения-то нет.

Нет? Есть.

Чтобы избавиться от причины множества заболеваний, надо выбросить из организма все то, что в нем, как на свалке, копилось годами.

В манускрипте «Евангелие Мира Иисуса Христа» от ученика Иоанна врачеватель I века н. э. так обращается к больным людям:

«Сыны человеческие, Вы забыли, чьи Вы дети. Ваша мать — Земля. И все, кто живут на Земле, должны жить по законам Природы. Здоровье — естественное состояние Человека. Болезнь — это ответ Природы на неразумное поведение Человека. Чтобы стать на путь здоровья, попросите у Матери-Земли трех помощников — Ангела Воды, Ангела Воздуха, Ангела Света. Первым придет на помощь Ангел Воды. Найдите большую тыкву с полым стеблем в рост человека, очистите ее изнутри, заполните ее водой, прогретой в реке Солнцем. Повесьте тыкву на дерево, а полый стебель вставьте себе в кишечник сзади. Станьте на колени и преклоните голову низко к Земле. Молите Мать-Землю избавить Вас от грехов, что нажили вы в обжорстве. Когда вода, омыв кишечник, выйдет из Вас, Вы своими глазами увидите, Вы своим носом ощутите, Вы своими пальцами сможете попробовать, какие омерзительные камни носили Вы в себе. Как быть Вашему телу здоровым, а разуму незатуманенным? И так продолжайте всю неделю, воздерживаясь от сытой пищи. Только тогда Вы познаете,

какое это счастье — жить в чистом теле. И сделаете один, единственно возможный для разумного вывод: человек, омывающий себя только снаружи, подобен гробнице, заполненной зловонными останками и украшенной дорогими одеждами»

Мы не склонны обвинять современного человека в обжорстве. Не потому, что он якобы мало ест, а лишь потому, что он не ведает, что творит.

Отсутствие какой-либо информации о культуре еды и гигиене желудочно-кишечного тракта, равно как и теперешняя разноголосица о всевозможных диетах, не позволяют ему, нашему современнику, правильно ориентироваться во всех этих тонкостях. А о нашем воспитании нечего и говорить, поскольку и родителей наших в этом смысле никто не воспитывал. Они ведь тоже ничего не знали!

Вместе с тем, чем безалабернее питается человек и чем больше препятствий создается в его организме для перемещения полезных и экологически чистых веществ, тем больше ему хочется есть. Потому что его организму не хватает нужных строительных материалов для замены отмирающих клеток новыми. Не хватает энергии даже для обычной повседневной жизнедеятельности, поскольку вся она тратится на безуспешные попытки переварить заведомо неперевариваемое. Не хватает витаминов и прочих полезных и необходимых веществ, которые или не могут проникнуть в тело, или в процессе напряженной борьбы организма за существование сгорают раньше, чем могли бы быть применены с большей пользой, либо превращаются в канцерогены, вместо того чтобы способствовать повышению жизнедеятельности.

Поэтому беседу об очищении организма начнем с самого главного — с очищения желудочно-кишечного тракта. И в первую очередь — с очищения толстого кишечника. С

того, как может осуществить эту процедуру наш современник, лишенный возможности «найти большую тыкву с полым стеблем в рост человека»

ВНУТРЕННЯЯ ГИГИЕНА

(Как это делается)

Толстый кишечник

Практика показывает, что далеко не каждый с готовностью берется за выполнение этой процедуры. И поэтому вам в первую очередь необходимо глубоко осознать, что только таким путем можно избавиться от грязи, накопившейся в толстом кишечнике.

Многим эта процедура кажется «противной», хотя им совершенно не противно носить в себе несколько килограммов гниющей грязи. Иные наотрез отказываются от промываний лишь потому, что их надо выполнять на коленях, а эту позу принимать неудобно, или трудно, или негде (забегая вперед, скажем, что промывание можно делать и на спине, и на боку — как удобно: все зависит от желания пациента и условий, в которых он проводит эту процедуру, а о «позе тигра» здесь говорится только потому, что если человек промывается без помощников, то лишь в этой позе он сможет проделать все полагающиеся манипуляции). Другие боятся, что у них якобы может лопнуть кишечник, могут разойтись швы от перенесенных операций... Отговорки находятся любые. И только под угрозой ножа хирурга или самой смерти человек быстро соглашается привести себя в порядок.

Впрочем, немало и тех, кто с готовностью и мудрой простотой пользуются этим специфическим методом и выполняют все рекомендации без каких-либо комплексов.

Но практика также показывает, что каждый, если уж возьмется за внутреннюю гигиену, обязательно доводит ее до конца — так пугают его вид и запах того, что из него вымывается, а затем так радует значительное улучшение самочувствия.

Поэтому, прежде чем перейти к сути вопроса, вам надо запомнить и взять за правило две рекомендации: во-первых, добиться осознанного желания беспощадно избавиться от отложений, которые являются первопричиной ваших болезней, и во-вторых — тщательно соблюдать все правила процедур, чтобы невзначай не навредить себе.

Договорились? Тогда за дело.

Итак, процедура наша носит название «клизма Уокера»

Для выполнения ее вам понадобится кружка Эсмарха (или та самая тыква), лимоны либо яблочный уксус и растительное масло.

Кружку Эсмарха можно приобрести в аптеке. Наконечник и кран лучше снять, чтобы вода могла свободно стекать по трубке, и для остановки потока пережимать трубку обыкновенным медицинским зажимом или просто пальцами. Конец резиновой трубки обработайте мелкой шкуркой, аккуратно закруглив края, чтобы во время процедуры не было больно.

В кружку Эсмарха наливается два литра воды, вскипяченной и остуженной до температуры тела.

Многих поначалу такой объем воды приводит в ужас. Поэтому сразу же сообщаем: в толстую кишку взрослого человека вмещается примерно 3,7 литра. Так что там у вас в запасе еще достаточно места, чтобы не только не заполнить ее, но и оставить пространство для отмывки.

Сейчас объясню. Если вам предстоит помыть грязную бутылку, вы ведь не заполните ее водой «под завязку»: вы нальете воды примерно наполовину и затем будете трясти

бутылку, чтобы вода своими колебаниями лучше отмывала грязь. В вашем кишечнике должно происходить то же самое.

И кроме того — никто не заставляет вас испытывать мучения: на два литра воды рассчитана кружка Эсмарха, а сколько войдет в вашу толстую кишку поначалу — зависит от ваших индивидуальных способностей. Вначале, естественно, кишечник будет сопротивляться, зажиматься с непривычки, у вас могут быть даже болезненные спазмы, вы вынуждены будете, постепенно привыкая к процедуре, регулировать количество проникающей в толстый кишечник воды. Но очень скоро два литра окажутся вполне нормальным количеством, и вы позабудете о беспокойствах. А неприятности совершенно исчезнут.

Надо, видимо, сказать и о том, что в дальнейшем, когда кишечник отмыт, для профилактики хватает и одного литра воды, так что не робейте, главное — начать.

Кипятится вода, само собой, для перестраховки, от возможных болезнетворных бактерий. Кроме того, в нее обязательно нужно влить столовую ложку яблочного уксуса или сок половинки лимона. Ни в коем случае не употребляйте концентраты, лимонную, уксусную кислоту и прочие искусственные продукты.

Дело в том, что в толстом кишечнике у здорового человека существует здоровая микрофлора — живут бактерии, выделяющие из съеденной им пищи витамины и прочие необходимые организму вещества. Но когда в итоге неграмотного образа жизни толстый кишечник засоряется каловыми камнями, гниение и брожение непереваренных остатков пищи меняет кислотную среду на щелочную, в которой полезные микробы угнетаются, зато развиваются вредные, поддерживающие эти процессы.

Легкое подкисление воды при промывании толстого кишечника прекращает процессы брожения и гниения, унич-

тожает болезнетворных микробов и, наоборот, стимулирует жизнедеятельность необходимой нам микрофлоры. К тому же кислота антитоксична, убивает плесень, которая смывается водой и выходит в виде темных лохмотьев.

Однако подкисление должно быть щадящим: указанное здесь соотношение (два литра — и одна столовая ложка) совершенно оптимально, безопасно и не доставит вам никаких неприятных ощущений, одновременно сохранив полезную микрофлору. Такая кислотность обычна для здорового кишечника.

Залив подкисленную воду в кружку Эсмарха с пережатой трубкой, вы вешаете кружку повыше и смазываете конец трубки растительным маслом. Именно растительным, поскольку оно — естественный продукт, не забивающий поры. Вазелин или мыло тут непригодны.

Затем надо опуститься на локти и колени, чуть раздвинуть ноги и постараться полностью расслабить мышцы живота. Кончик трубки вводится неглубоко, на 5—6 сантиметров. Зажим отпускается, и вода легко устремляется вниз. Температура ее тоже не вызовет у вас неприятных ощущений. Если вам удастся полностью расслабить живот, то не возникнут и спазмы. Дышите глубоко, диафрагмой, широко раскрыв рот. Это тоже поможет расслабиться, а диафрагма, работая, будет «массировать» кишечник и облегчать проникновение в него воды, помогая лучше его заполнить. Хорошо в это время чем-нибудь отвлечься, думать о других проблемах. Через минуту сосуд над вами опустеет, и можно будет подняться.

Но это, увы, еще не конец процедуры. Воду в толстой кишке надо хорошенько взболтать (помните пример с бутылкой?). Каким образом? А как вам по душе. Можете, подобно восточной красавице, исполнить танец живота. Или попрыгать. Либо, если ни то ни другое вам недоступно, по-

трясите живот руками — короче, постарайтесь ваш этот самый сосуд хоть немного встряхнуть, чтобы получше отмыть.

На первых порах очень полезно взглянуть на то, что у вас смоется водой. Зрелище, прямо скажем, пренеприятное. Тем не менее именно этот эффект больше всего действует как «пропагандистский трюк», и можно быть спокойным: теперь уж вы не уйметесь, пока не удостоверитесь в том, что толстый кишечник у вас чист и вы избавились от залежей грязи.

А достичь этого можно, регулярно повторяя процедуру. Первую неделю надо промываться ежедневно, вторую неделю — через день, третью — через два дня, четвертую — через три дня.

Ваша задача — добиться, чтобы вода у вас проникла в слепую кишку. Знаете, где это? Ниже аппендикса. Если при «танцах живота» булькать будет там и если выделения перестанут вызывать у вас отрицательные эмоции, то считайте, что с задачей вы справились (оказывается, и этот запах может быть здоровым).

Каждый новый ученик спрашивает у меня, когда лучше промываться — утром или вечером. Лучше — утром, потому что к утру уже окончательно завершено впитывание в лимфу питательных веществ из толстого кишечника из съеденной вами вчера пищи, и с остатками вам не жалко расстаться. Но промывание — это все-таки процедура утомительная, так что хорошо бы после нее полежать, отдохнуть. Именно поэтому многие промываются по вечерам, перед сном.

Примерно через четыре недели, чтобы поддерживать наведенную чистоту, достаточно промывать толстый кишечник раз в неделю, раз в десять дней либо когда почувствуете в этом необходимость. Но делать это надо регулярно.

Давайте разберемся, что теперь с вами произошло. Вы отмыли свои корни. Убрали завалы каловых камней, гниль, плесень, продукты брожения. Ваши очищенные корни стали забирать из грамотно съеденной и тщательно переваренной пищи чистые вещества для строительства новых клеток. Прекратилось чувство вечного голода. Прекратилось проникновение в кровь шлаков, канцерогенов, ядов и прочей гадости. Следовательно, прекратились рост и развитие ваших болезней.

Вы остановили страшный процесс медленного самоуничтожения.

Теперь резко улучшится питание всех ваших органов, а чистая кровь начнет размывать завалы вредных веществ, отложенных ею в теле. Высвободится энергия, которая раньше уходила на борьбу с интоксикацией, и организм направит ее на более приятные дела. Постепенно встанут на свои места сдвинутые деформированной толстой кишкой органы, нормализуется их работа, нормализуется давление, день ото дня многие ваши боли и болезни постепенно перестанут напоминать о себе.

Но...

Но еще недавно растянутый, безвольный, атрофированный мешок толстого кишечника теперь повис тряпицей, мало способной выполнять свои жизненно важные функции. Надо его вновь научить работать, перемещать пищевые массы. Надо заставить его принять естественную форму.

Для этого в период промываний (да и вообще) очень полезно есть каши. Варить их надо обязательно на воде. Однородная масса одновременно переварившейся в желудке каши равномерно заполнит весь объем толстого кишечника, придаст ему нужную форму и заставит работать. Кроме того, крупы (каши) относятся к наиболее щадящей

пище, стимулирующей жизненные функции организма и этим тоже помогающей процессу лечения.

Повторяем — ни в коем случае не варите каши на молоке. И не потребляйте манную кашу. О правилах питания вы уже узнали.

Бывает ситуация, когда отмыть толстый кишечник надо очень быстро (не дай Бог вам попасть в такую ситуацию). Это важно, если вы чувствуете опасное напряжение и даже боль в аппендиксе или если какая-либо опасная болезнь истерзала вас и уже грозит превратиться в настоящую трагедию, а врачи сулят вам серьезное операционное вмешательство. Видимо, специально для таких ситуаций разработан метод экстренной и глобальной промывки толстого кишечника (конечно же, первоначальной, но очень мощной).

Вечером налейте в кастрюлю три литра воды, вскипятите, остудите, размешайте в ней 2 столовые ложки соли. Процедите. Утром вам придется встать пораньше, потому что в 6 часов утра в желудочно-кишечном тракте открываются все клапаны. С 6 часов начинайте пить воду стаканами.

В стакане 200—250 мл воды, в литре 4—5 стаканов, в трех литрах 12—15 стаканов. Но не пугайтесь этих объемов — просто пейте, слушаясь вашего Гуру.

Выпив первый стакан, поднимите руки и четыре раза наклоните тело вправо-влево, сгибаясь в талии. Это упражнение поможет воде проникнуть в двенадцатиперстную кишку.

Затем, не делая особого перерыва, разведите руки в стороны, согните в локтях так, чтобы ладони оказались у груди, и «станцуйте» нечто вроде лезгинки — четыре раза поверните торс вправо-влево. Это упражнение даст возможность воде проникнуть в тонкую кишку.

3000:200=15 стак

Затем опуститесь на пол и постарайтесь «по-пластунски», на локтях и коленях, проползти по четыре шага каждой рукой и ногой. Это протолкнет воду в толстый кишечник.

Сядьте на корточки и прошагайте «гусиным шагом» по четыре раза каждой ногой. Для равновесия можно держаться за стул или стол. Это упражнение откроет сфинктер. Впрочем, вода до него еще не дошла.

Поднимитесь и выпейте второй стакан, после которого повторите весь комплекс снова.

Затем выпейте третий стакан — и так далее, пока не закончатся все три литра.

Эффект вас просто поразит: все три литра воды равномерно распределятся по всему желудочно-кишечному тракту, не вызывая не только никаких неприятных ощущений, но даже тяжести в животе.

А через какое-то время вода начнет выбрасываться из вас, по пути прихватывая кое-какие отложения грязи и каловых камней. Конечно же, не все, но вполне достаточное их количество, чтобы облегчить ваше самочувствие. Притом если у вас неприятности и в желудке, то может случиться кратковременная безболезненная рвота: эффект промывания желудка.

(Подсоливается вода для того, чтобы она не смогла проникнуть сквозь стенки желудка в межклеточное пространство. Ведь слизистая пропускает воду только идеально чистой, а тут у желудка просто не хватит времени на очистку ее от соли.)

Через какое-то время съешьте две столовые ложки отваренного и промытого риса. Это поможет вам избавиться от излишков соли в желудочно-кишечном тракте. Разжевывайте рис тщательно.

И все. Процедура закончена. Теперь можно идти досы-

пать. Но учтите, что вы проспите большую часть дня, часов до 17—18. А пробуждение будет чудесным, потому что после такого промывания самочувствие у людей замечательное и настроение под стать ему.

Считается, что такое промывание достаточно сделать на первых порах 2 раза в месяц, после чего для поддержания общей чистоты проводить процедуру нужно раз в год. Но такой режим допустим для «практически здоровых» Если же мы с вами выбираемся из глобально болезненного состояния, то после первой такой промывки обязательно начните и пройдите до конца весь месячный комплекс промывок.

Тонкий кишечник

С толстым кишечником вам повезло: в него хоть можно залить воду. С тонким дела похуже, с заднего прохода вода в него не проникает, из желудка тоже, разве только при описанной выше глобальной промывке. А очистить его тоже надо, там накапливается достаточно грязи, и не только грязи, но и микробов, и паразитов, вплоть до, извините, глистов, которые у моих пациентов то и дело вываливаются целыми колониями (простите, я не о вас).

Для предварительной очистки стенок тонкого кишечника нужно есть много зелени. Любой. Пучками. Между «приемами пищи» Зелень состоит в основном из клетчатки, которая комком проникает в двенадцатиперстную кишку, таким же комком следует в тонкий кишечник и постепенно по нему спускается к толстому, как веник соскребая и выметая грязь.

Кроме этого, признаюсь, невкусного (можете его «подсластить» солью) «веника» в течение дня готовьте себе побольше салатов из сырой моркови и капусты, редиски и

редьки. Потому что, увы, мы не можем порекомендовать вам глотание и вытягивание бинтов, как это делают всемогущие йоги.

Но если вы примете другой их способ стимулирования деятельности и очистки кишечника, возражать не станем. Для этого надо научиться попеременно втягивать и выпячивать живот, соответственно одновременно выдыхая и вдыхая воздух при помощи диафрагмы. Йоги говорят, что сто подобных движений ежедневно сулят вам избавление от всех болезней, в какой-то мере связанных с желудочно-кишечным трактом (почти все они связаны с ним). Кстати, это упражнение действует благотворно и на толстую, и на тонкие кишки, и на желудок.

Желудок

Что же касается методов очистки желудка — они тоже очень просты и эффективны. Те же йоги прибегают к утреннему промыванию желудка.

Размешав в литре до противного теплой воды чайную ложку соли и чайную ложку питьевой соды, надо выпить эту воду, сильными движениями живота взболтать ее (вспомните полоскание толстого кишечника), а затем, надавив большим пальцем левой руки на точку желудка (под солнечным сплетением) и сунув два пальца правой руки в рот, согнуться над унитазом. (Таким же методом проводят профилактику в первое время после отравления, пока боль сконцентрирована в области желудка и не растеклась по кишечнику. Если же боль уже проникла и в толстый кишечник, то промывают весь желудочно-кишечный тракт).

В первые дни подобного промывания вода выходит светлой, но затем постепенно принимает все более коричневый оттенок. Впрочем, через несколько дней вода вновь

начинает светлеть и, когда стенки желудка окончательно отмоются от слизи и различных отложений, — с промыванием можно закончить.

Для того чтобы избавить желудок от бактериоза, то есть от вредной микрофлоры, очень полезно натощак, за час до завтрака и через час после ужина съедать, хорошенько пережевав, зубок чеснока, без хлеба и прочей «закуски» и ни в коем случае не запивая его водой. Сок чеснока убивает паразитов типа конидий, прилепляющихся к стенкам желудка, питающихся нашей кровью и к тому же отравляющих нас ядовитыми отходами своей жизнедеятельности.

В первые дни этой процедуры вы можете почувствовать жжение и боль в желудке. Не пугайтесь: это сок чеснока, убив паразита, проник в образованную им ранку в стенке желудка и дезинфицирует ее. Через несколько дней болевые эффекты у вас исчезнут, и лечение можно прекратить.

Кстати, такое употребление чеснока мощно восстанавливает клапанную систему. Проходит это незаметно, но когда обновляются клапаны сердца, оно работает энергичнее. Зная это, вы не будете волноваться, если в процессе очищения желудка чесноком почувствуете усиленное сердцебиение.

ШАГ ТРЕТИЙ

СТИМУЛЯЦИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

(Как ускорить процесс очищения организма)

Давайте порассуждаем

Возьмем нашего среднестатистического «практически здорового» человека. Он не воспитан в лучших традициях требований Природы, то есть не знает правил внутренней

гигиены организма и безалаберно питается, а значит — беспечно носит в себе причины собственных болезней и даже не ведает, что они у него есть.

И не знает, как от них избавиться. А когда, уже обеспокоенный болью, он обращается к медицине, то «лечение» его в учреждениях аллопатов в лучшем случае завершается избавлением от болевого синдрома, но не избавлением от причины болезни.

Итак, возьмем такого человека и рассмотрим, каковы его шансы на по-настоящему здоровую, не зависящую от медицины жизнь. Договоримся, что он в меру разумен, то есть время от времени размышляет о своих физиологических проблемах и в общем-то стремится улучшить или поддержать на должном уровне свое самочувствие. Хоть и нерегулярно, но пытается заняться то разминкой, то бегом, то, что хуже, — аэробикой, не отказывается от изредка выпадающей ему возможности попариться или погреться в сауне, а в общем — занят работой и семьей, и ему — некогда.

Во все времена нас убеждали в пользе спорта, парной, сауны и прочих всевозможных методов закаливания. Все это считается профилактикой заболеваний. И все это сначала входит в моду, а со временем выходит из моды. Не знаете почему?

Давайте вдумаемся. Ведь и спорт, и сауна, и любое другое взбадривающее воздействие на организм вызывает прежде всего стимуляцию кровообращения. А при стимуляции кровообращения, если организм не очищен, из загрязненного желудочно-кишечного тракта интенсивнее всасываются в лимфу всевозможные вредные вещества.

И, естественно, эти вещества интенсивнее разгоняются кровью по организму. А на борьбу с таким смертельно опасным «коктейлем» у человека просто нет сил: все они

уходят на попытки переварить неперевариму пищу — итог неграмотно составленного меню. Иными словами, в этой ситуации всякая стимуляция жизнедеятельности только усугубляет болезнь, стимулирует ее развитие.

Вот почему вовсе не так эффективны, как хотелось бы, всевозможные разминки и пробежки, которыми увлекаются люди, почувствовавшие пресс болезней или прожитых лет и решившие поменять образ жизни.

Значит, не посвященному в законы Природы и не соблюдающему их — попросту нельзя ни активно двигаться, ни париться, ни волноваться, ни загорать... Пока такой человек держится на ногах. Еще не дошел до состояния, при котором приходится обращаться к врачам. Но оздоровительной самодеятельностью он может значительно усугубить свое положение.

Если же он почувствовал себя больным, то каждое его интенсивное движение как бы подгоняет процесс болезни, поскольку способствует еще большему загрязнению крови, еще большему засорению больного органа. Врачи это хорошо знают и всячески ограничивают деятельность пациентов запретами загорать, купаться, заниматься спортом, чаще всего попросту прописывая больному постельный режим. Да и самому больному всегда хочется полежать. Так он быстрее «приходит в себя» То есть в спокойном положении у него в крови уменьшается концентрация вредных веществ.

А теперь вообразите, что человек отмыл от загрязнений желудочно-кишечный тракт, и очистившаяся кровь начинает вымывать из организма то, что накопилось в нем десятилетиями. К тому же благодаря правильному питанию у него высвобождается энергия, которую организм может использовать в борьбе с болезнями. Значит, теперь ему все можно? И бегать, и прыгать, и загорать, и париться?

Можно. И даже нужно.

Теперь ему ничего не грозит. Наоборот, любая стимуляция кровообращения только ускоряет процесс выздоровления, и этот процесс находится в прямой зависимости от физических нагрузок. Лишь бы были соблюдены два правила: во-первых, не приступайте ни к каким активным действиям, пока кишечник не отмыт до конца; и во-вторых, нагрузки наращивайте постепенно, не давайте неокрепшему организму непосильных заданий. Особенно это касается тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Узнать, когда ваш организм будет готов вынести стимуляцию кровообращения и получить от нее только пользу, можно очень просто.

В статье о промывании толстого кишечника было сказано о неприятном запахе и виде смываемых водой выделений, которые бывают у каждого в начале процедур. Естественно, со временем, когда из толстого кишечника будут выведены все вредные отложения, то и запах, и вид выделений разительно изменятся. Они перестанут вызывать неприятные эмоции и, более того, будут восприниматься вами как естественные выделения здорового человека.

Вот как раз этот эффект безошибочно подскажет вам, что теперь ничего вредного в вашем кишечнике не осталось, и любые нагрузки, стимулирующие кровообращение, не доставят больше в организм вредные вещества, не подействуют пагубно, как это было раньше, а даже наоборот — будут способствовать ускоренному перевариванию пищи, проникновению в кровь чистых жизненно необходимых вам веществ и ускоренному вымыванию из организма тех ненужных и вредных веществ, которые накопились в нем раньше.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

УРИНОТЕРАПИЯ

(Лекарство Божьей милостью)

Откуда это?

Мне не хотелось писать главу об уринотерапии, потому что тема лечения мочой может вызвать не только неприятие этой изумительной методики, но, главное, неприятие всей книги. Не стоило рисковать тем, что читатели из ложной брезгливости могут забросить саму идею очищения организма.

Но в последние годы в различных уважаемых изданиях журналисты стали довольно часто упоминать об уринотерапии, а в конце 1991 года газета «Аргументы и факты» почти пересказала книгу Д. Армстронга «Живая вода» И стало понятно, что вето на эту тему не имеет смысла.

Итак — уринотерапия.

История этой методики лечения так глубоко уходит в жизнь человечества на Земле, так тесно связана с народной медициной, что корней нам не сыскать. То ли в народ эта методика попала от целителей, то ли, наоборот, целители взяли ее у народа, но уриной в критических ситуациях пользовались все и довольно широко. И даже в советское время. Пользуются и теперь. Правда, без особой «рекламы», поскольку, сами понимаете, такой странный метод может вызвать и у пациента, и у его окружения непредсказуемую (а вернее, очень даже предсказуемую) реакцию.

В нашей стране вплоть до советизации любой более или менее сведущий доктор мог порекомендовать больному прием урины (вреда от таких рекомендаций никогда не было, а причины потрясающе быстрого положительного

эффекта могли и не подчеркиваться). Мало того, в тридцатых годах в Москве существовал институт уротерапии, в котором возглавлявший его доктор Алексей Андреевич Замков творил чудеса, поднимая безнадежных больных внутримышечными инъекциями стерилизованной уриной беременных женщин. Аллопаты все сделали для того, чтобы институт закрыли, а затравленного доктора Замкова вместе с супругой Верой Мухиной отправили в ссылку.

Не буду ради убеждения читателей приводить цитаты из Библии и книги Армстронга — они широко известны. Давайте лучше попытаемся внести логику в метод, который на первый взгляд представляется абсолютно абсурдным.

Что это?

Урина состоит из воды, это всем понятно. Понятно и то, что она состоит из воды, которую мы пьем. Разница лишь в том, что вода в урине структурно идеальна, потому что во время всасывания обычной, водопроводной, структурно вовсе не идеальной воды сквозь слизистую оболочку желудка каждая молекула ее тщательно отделяется и поляризуется. Оттого проницаемость воды урины также правомерно назвать идеальной. Такой она и вытекает.

Простейшим опытом можно убедиться в том, что вода урины аналогична воде, пропущенной через магнитное поле или магнитотрон Патрасенко: и та и эта свободно протекают сквозь самую мельчайшую металлическую сетку, на которой обычная водопроводная вода покоится лужицей, как на стекле.

Еще бы! Ведь отделенная от своих сестер и поляризованная молекула воды легко проникает в межклеточное пространство.

Далее. С уриной выпадают из организма биологически активные вещества — гормоны и антитела, выработанные железами внутренней секреции. И те и другие крайне необходимы организму, поскольку гормоны регулируют работу внутренних органов, а антитела предназначены для уничтожения возбудителей болезней. И те и другие должны истечь из желез в кровь, разнестись ее потоком по организму и проникнуть во все его уголки, чтобы совершить возложенную на них миссию — исцеление организма.

А на самом деле — выбрасываются с мочой.

Вопрос, как биологически активные вещества попали не в кровь, а в урину, требует пояснения. И оно лежит на поверхности: эти вещества не смогли проникнуть в кровь из-за загрязнения путей, по которым они по мере выделения должны туда истекать.

Кровь не очистившегося и неправильно питающегося человека несет в себе множество ненужных организму веществ, которые нельзя использовать при построении клетки (читай предыдущие главы). Эта грязь оседает в первую очередь на стенках кровеносных сосудов и, естественно, забивает выходы из желез внутренней секреции. Железа продолжает работать, и вырабатываемые ею биологически активные вещества поневоле выбрасываются в окружающее пространство. А они — живые, в неподходящих для них условиях могут погибнуть, начать разлагаться, и тогда в считанные часы человеку придется в мучениях расстаться с жизнью. Поэтому организм вынужден смывать вырабатываемые железами биологически активные вещества на почки, а затем выводить с мочой наружу.

Заметьте: именно потому, что внутренняя секреция реагирует на каждое изменение состояния организма (да и внешней среды), вещества, выпадающие с уриной челове-

ка, не только крайне необходимы его организму, но и необходимы только его организму как идеально рассчитанное персональное лекарство. Другому нужен уже совершенно иной набор гормонов и антител. Отсюда становится ясным смысл фразы из Библии, призывающей пить воду только из своего сосуда и не пить из чужого.

Еще с уриной выбрасываются из организма другие крайне необходимые ему (и только ему) вещества. Как, например, сахар у диабетиков. Организм зачастую и болен из-за их недостатка, но и они смываются на почки, поскольку из-за засоренности путей не могут проникнуть в те органы, куда адресует их природа.

И еще с уриной выделяются токсины, та ничтожная их часть, от которой организм смог избавиться, упорно промывая себя выпитой вами водой. Те самые токсины, которые зачастую являются и причиной и следствием болезненного состояния любого органа. И песок — ничтожное количество из накопившихся в теле шлаков. И соли. И прочие вещества и элементы.

Зачем это?

Теперь вообразим, что больной, преодолев отвращение, просто-напросто выпил свою урину. Стакан. Или два. Или — всю...

Что же произошло?

Во-первых, он тем самым выпил воду с идеально разъединенными молекулами, и теперь у его организма отпала необходимость тратить энергию и время на обработку водопроводной воды.

Во-вторых, такая структурно подготовленная к использованию вода сразу проникает сквозь слизистую желудка и сразу приступает к процессам, для которых она предназначена.

(И первое и второе очень важно, что явствует из многих примеров использования воды, пропущенной через магнитотрон, структурно аналогичной воде урины. Тут удивляет не только эффект стабильного тридцатипроцентного увеличения привесов, надоев, всхожести, урожайности и прочая и прочая. У людей, пьющих пропущенные через магнитотрон жидкости, постепенно отступают хронические болезни, у детей отмечается мощное общее укрепление организма, ускорение умственного и физического развития. Вот так-то.)

В-третьих, гормоны, антитела и все необходимые организму вещества после питья урины попадают из желудка непосредственно в лимфу, в кровь и немедленно приступают к выполнению своих прямых функций. То есть стимулируют процессы жизнедеятельности, иммунной защиты организма и поступление необходимых для построения клетки веществ туда, где они необходимы.

И в-четвертых — в желудок поступают токсины и прочие перечисленные нами вещества, которые до того были смыты уриной: не волнуйтесь, все они будут выброшены обычным путем по желудочно-кишечному тракту. Но сначала дадут сигнал иммунной системе к выработке в железах противостоящих им биологически активных веществ.

Итак, при уринотерапии организм перестает терять то, на что затратил много энергии и материи, что создал на своих тайных фабриках жизни ради самой своей жизни. Перестает работать вхолостую.

Как это?

Есть несколько методик лечения уриной. Выбираются они в зависимости от заболевания, но довольно свободно, поскольку любая из них уже воздействует не на какую-то

конкретную боль, не на какой-то конкретный больной орган, а на состояние всего организма. Надеюсь, уже понятно почему.

Методики уринотерапии довольно просты, даже примитивны, но вы уже должны были привыкнуть к тому, что, как видно из содержания этой книги, все методики оздоровления и очищения организма можно считать обескураживающе простыми. И тем не менее...

Итак, простейшая методика для тех, кто намеревается укрепить свое здоровье, а заодно откупорить систему иммунной защиты — стакан своей урины по утрам. Йоги говорят, что при этом необходимо сбрасывать первые и последние капли, ибо они отличаются повышенным содержанием белков и токсинов. Остальное выпивается и при желании запивается водой или закусывается, скажем, лимоном. Пьется урина натощак. Завтракать можно через минут двадцать-тридцать, когда она уже исчезнет из желудка.

Надо вас предупредить, что начать лечение уриной довольно трудно и в психологическом, и во вкусовом смысле. В девяноста девяти случаях из ста больным приходится преодолевать очень сильный психологический барьер перед приемом первого в своей жизни стакана урины. Да и после приема какое-то время остается на душе неприятный осадок, который, впрочем, довольно быстро проходит, особенно если больному удается одновременно трезво оценивать свое физическое состояние. Второй и последующие приемы проходят без проблем.

А физическое состояние после приема достойно изумления, поскольку человек весь день чувствует себя легко, непривычно приподнято, явно ощущая прилив сил, умиротворение. Тепло приливает к щекам, и они даже слегка и приятно почесываются. Со временем организм привыкнет

к такому состоянию, и оно станет незаметным (как чувство легкости в желудке при рациональном питании).

Еще надо сказать о том, что урина нашего «практически здорового» человека желта, горька, солена и, мягко говоря, не слишком приятно пахнет. И чем основательнее болен человек, тем ярче выражены эти качества. Но вам полезно знать, что и вкус, и запах, и цвет придают урине как раз те самые гормоны и антитела, биологически активные вещества, ради которых вы эту урину принимаете.

Урина (именно урина вместе с содержащейся в ней водой) прекрасно очищает весь организм, каждый его орган. Она разбивает и вымывает камни из печени, почек, мочевого пузыря, размывает опухоли, убирает жировые накопления, растворяет и выбрасывает отложения солей и шлаков, ну и так далее.

Но первое, что сделает первый стакан урины, — он проверит состояние вашего желудочно-кишечного тракта, и если в толстом кишечнике у вас скопилось непозволительно много каловых камней, то на первых порах не миновать зам, ну, не расстроенного, а чуть ослабленного желудка. Он самоочистится.

То есть через какое-то время после приема вы можете почувствовать тревогу из-за того, что прослабило желудок. Но после того как сходите в туалет, ощущение это совершенно исчезнет и не возникнет до следующего приема урины, если толстый кишечник с первого раза не промылся.

Во всяком случае, если у вас в кишечнике неполадки, то всю урину первое время организм будет посылать туда, чтобы более или менее промыть и очистить желудочно-кишечный тракт (это вовсе не значит, что пьющий урину может пренебрегать методикой очистки кишечника клизмой Уокера).

Следующее, что делает выпитая вами урина, — промывает кровеносную систему. Непостижимым образом со стенок кровеносных сосудов снимается налет грязи, да так тщательно, что буквально через несколько дней полностью открываются закупоренные ранее протоки из желез внутренней секреции. Гормоны и антитела получают возможность беспрепятственно проникать в кровь. И вот тогда-то у вашей урины исчезнут вкус, запах и цвет, она станет напоминать дождевую воду. И вся жизнедеятельность вашего организма постепенно настроится и пойдет по законам Природы.

И третье, что делает урина, — она промывает весь организм, направляясь главным образом туда, где положение наиболее напряженное. Но процесс этот довольно длительный и у каждого проходит по-своему.

ШАГ ПЯТЫЙ

ОЧИСТКА СУСТАВОВ

При поддержании внутренней гигиены кишечника и правильном питании, физических упражнениях и соблюдении прочих правил здорового образа жизни, как мы уже говорили, прекращается развитие болезней и организм постепенно самоочищается. Но тянется это годами. В частности, очень много времени и труда требуется для того, чтобы очистить суставы и особенно позвоночник от отложений солей.

Попробуем очистить их быстрее.

Возьмите 5 граммов лаврового листа, опустите в 300 миллилитров воды и прокипятите в течение 5 минут. Затем все это слейте в термос и настаивайте 3—4 часа. Процедите. Настой готов к употреблению.

Пить его нужно маленькими глотками, так, чтобы растянуть процедуру на 12 часов.

Ни в коем случае не пейте настой большими дозами или весь сразу — можно спровоцировать кровотечение.

Процедуру нужно выполнять 3 дня подряд. Затем через неделю этот же трехдневный курс можно повторить. В первый год очистку суставов повторяйте раз в квартал. В последующем, для профилактики, — раз в год.

Обязательное условие для очистки суставов — тщательно промытый кишечник и вегетарианское питание все дни процедуры. Имейте в виду: если вы не прошли курс внутренних промываний, то при употреблении настоя лаврового листа в толстом кишечнике начнут интенсивно растворяться залежи каловых камней, и заключенные в них вредные вещества, проникнув в кровь, вызовут явления почесухи, крапивницы и других форм аллергии.

Описанная методика очистки суставов помогает быстрее избавиться от отложений солей, от погодных болей, суставной усталости, остеохондроза, инфекционного неспецифического полиартрита и других болезней. Будьте готовы к тому, что ваш лечащий врач, увидев такой эффект, произнесет магические слова: «Ошибка в диагнозе»

Многие удивленно спрашивают, как же отвесить им эти 5 граммов лаврового листа. Ответ достаточно прост: купите в магазине пакетик расфасованной лаврушки (по-моему, в нем всего 20 граммов) и разделите кучку листьев на соответствующее количество частей.

ШАГ ШЕСТОЙ

ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ

Об этой методике, пожалуй, надо поговорить поподробнее, потому что она вызывает изумительно положи-

тельный эффект и вместе с тем — наибольшую настороженность у больного. Как правило, готовясь к процедуре очистки печени, многие пытаются для поддержки духа найти себе «гуру» или «компаньонов» Впрочем, вся процедура совершенно безвредна, если строго соблюдать необходимые правила.

Сначала разберемся в деятельности печени.

Век жизни наших красных кровяных телец — 120 дней. При их разрушении из гемоглобина образуется билирубин — вещество, связывающее шлаки при фильтрации крови печенью.

В здоровом организме билирубин отфильтровывается печенью, кровь становится чистой. Из печени билирубин через протоки проходит в желчный пузырь, выводится в двенадцатиперстную кишку и затем выбрасывается из организма.

Но когда человек регулярно употребляет молочные, консервированные, рафинированные продукты, бульоны, кофе и прочую пищу, которая заведомо не может перевариться, паренхиматозная ткань его печени и желчных протоков патологически нарушается, печень теряет способность идеально выполнять свои функции.

В результате фильтрация крови идет плохо, часть билирубина остается в крови, часть оседает в печени, в желчном пузыре. Постепенно там выкристаллизовываются зеленые билирубиновые камни, диаметр которых достигает порой двух и более сантиметров. В забитых ими протоках скапливается холестерин, образуя коричневато-желтые воскообразные пробки.

Подобное нарушение в работе печени — не только итог общей засоренности и болезни организма, но и причина множества будущих заболеваний, поскольку не отфильтрованный, оставшийся в крови билирубин разносится ею по всем органам, вместе с прочими вредными продуктами

жизнедеятельности закрывает в кровеносных сосудах выходы из желез внутренней секреции.

В общем, польза от процедуры, которая поможет вам промыть печень, огромна. Тем более что предлагаемая методика помогает одновременно очистить и желчный пузырь, и желчные протоки.

Для процедуры необходимы 300 граммов лимонного сока, 300 граммов оливкового масла и изрядная доза решительности, поскольку длится процедура трое суток.

Набравшись решительности, вы утром первых суток промываете кишечник при помощи кружки Эсмарха и целый день питаетесь только свежим яблочным соком. То же самое вам предстоит выполнить и на второй, и на третий день. Очень хорошо в эти дни выпивать по утрам и вечерам по столовой ложке однопроцентного раствора мумие. Еще лучше «сесть» на уринотерапию.

Непосредственно процесс промывки печени начинается в 19 часов вечера третьих суток.

Заранее приготовьте рюмку для коктейля из сока лимона и оливкового масла: налейте в нее 3 столовые ложки воды и снаружи пометьте уровень жидкости стеклографом или помадой. Налейте еще три столовые ложки воды и вновь пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: рюмка готова к употреблению.

Подготовьте грелку с кипятком, обмотайте ее полотенцем в несколько слоев, чтобы не обжигала.

Возьмите интересную книгу или включите телевизор — это вас будет отвлекать и психологически значительно облегчит предстоящую процедуру. Короче, настройтесь на то, что вечер вам придется полежать.

Примерно в половине седьмого минут пятнадцать попарьтесь в ванне, и как было уже сказано, в 19 часов приступайте к процедуре: вам надо улечься так, чтобы грелка

была под печенью, то есть у подреберья с правого бока. Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку лимонный сок до нижней отметки (что будет равно трем столовым ложкам) и долейте оливковое масло до верхней отметки (что тоже равно трем столовым ложкам). Само собой, столовая ложка вам уже не понадобится.

Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, отдохните. Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля. Через 15 минут — еще одну, и так далее, пока сок и масло не закончатся.

Все это время следите, чтобы грелка вас грела, и если температура ее покажется вам недостаточной — смотайте часть полотенца.

Вы должны осознать, что ни сок лимона, ни оливковое масло, ни коктейль из этих продуктов никакого вреда вам не принесут и принести не могут. Вместе с тем по мере того, как вы будете выпивать коктейль, у вас из-за обильного потребления оливкового масла могут возникнуть позывы к рвоте.

В этом случае лучше переждать, пока позывы пройдут. Постарайтесь по мере возможности пить коктейль и дальше, но как только почувствуете, что больше выпить не в состоянии, — остановитесь. Помните: если вас вырвет, то вся трехдневная подготовка пропала зря. Но если вы выпьете хотя бы по 200 граммов масла и сока — эффект уже будет.

Само собой, меньшее количество коктейля произведет меньший эффект при промывке печени, но лучше уж хоть как-то промыть, чем вообще не добиться ничего. Поэтому не рискуйте, не стремитесь силой воли унять тошноту — все равно не удержитесь.

А бывает, и нередко, когда коктейль пьется спокойно, не вызывая никаких неприятностей.

Итак, вы выпили коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не убирая грелки, продолжать читать, смотреть телевизор или просто заснуть. Ваша задача выполнена. Если же вам хочется повернуться — ворочайтесь, но привяжите грелку к боку или иным способом постарайтесь сделать так, чтобы она продолжала греть область печени.

На следующее утро (или уже ночью — у каждого это бывает по-разному) вы почувствуете необходимость сходить в туалет (лучше оправляться в судно) и там обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки, похожие на порезанные цилиндрические тела червей. Камни плавают, и цвет их разнится от темно-зеленого, почти черного, до светло-зеленого, салатного.

Не пугайтесь, ибо от этого вы уже избавились. Промойте кишечник обычным методом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена.

Рекомендуется через 12 часов вновь промыть кишечник, потому что выбросы камней будут продолжаться, и не только в этот день.

Неделю соблюдайте вегетарианское питание.

По количеству и размерам выпавших камней вы легко определите состояние своей печени и поймете, нужно ли повторить процедуру через некоторое время.

Среди моих знакомых были такие, у кого во время первой промывки выпадало более пятисот камней разных размеров. Были и такие, у кого две-три очистки ничего не давали, а впоследствии вдруг из их печени вываливались десятки камней величиной с грецкий орех. Разумеется, такие больные промывали печень по семь-восемь раз подряд, с перерывом в десять — двенадцать дней, пока она совершенно не вычищалась.

А этого надо добиться обязательно, потому что бывает, когда человек после первого раза успокаивается, не зная о

том, что не выброшенные камни закупорили у него желчные протоки. В итоге — застой желчи, и через месяц-полтора — ампутация желчного пузыря... Если после промывки вы будете чувствовать в области желчного пузыря нарастающее напряжение — обязательно обратитесь к вашему Гуру, к тому, кто ведет вас по пути исцеления. Он одним прикосновением руки определит вашу проблему, снимет боль и посоветует, что делать дальше. А посоветует он одно — еще раз промыть печень, и еще раз, и еще, пока там не будет совершенно чисто.

В основном бывает так, что самое большее количество билирубиновых камней выбрасывается на третий раз промывки: две первые процедуры они впитывают масло и размягчаются, подготавливаются к прохождению через протоки.

Вообще же те, у кого нет с печенью проблем, проводят очистку печени первый год — каждый квартал, а затем для профилактики — раз в году.

Результат очистки потрясает. У вас совершенно исчезнет утомляемость, все органы и системы организма начнут работать более интенсивно. И несравненно улучшится самочувствие. И что поразительно — появится столько энергии, будто вы помолодели лет на двадцать.

И, что для вас тоже немаловажно, гораздо резвее пойдет после этого ваше исцеление. Потому что очищенная печень будет лучше фильтровать кровь.

Еще в разговоре о промывке печени нужно упомянуть, что если у вас нет возможности достать на процедуру 300 граммов лимонного сока (сок 1 кг лимонов), не огорчайтесь, возьмите хотя бы один лимон, разрежьте его на дольки и, когда пьете масло, полижите или надкусите лимонную дольку, чтобы сбить неприятный привкус. Эффект будет почти такой же.

ШАГ СЕДЬМОЙ

ОЧИСТКА ПОЧЕК

Болезни почек — истинная трагедия для человека, потому что, кроме всего прочего, они сопровождаются очень неприятными ощущениями, а затем и сильнейшими физическими болями. Почти все болезни почек и мочевого пузыря проявляются в появлении в них песка, а затем и образовании камней. А это прямой результат использования в пищу молочных продуктов.

Впрочем, не будем снова повторять законы правильного питания, а прямо перейдем к простой методике очистки почек, многим знакомой и настолько безобидной, что о каких-либо отрицательных последствиях тут не может быть и речи. Процедуру, которую мы вам предлагаем, лучше всего проводить в арбузный сезон. Запаситесь арбузами — они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на неделю.

Не забудьте, что и в этом случае наилучших результатов вы добьетесь только на фоне внутренней гигиены и раздельного питания — здорового образа жизни каждого правильно воспитанного человека.

Итак, неделю вы питаетесь только арбузами и черным хлебом, а в конце недельной арбузно-хлебной диеты ночью вам предстоит принять теплую ванну и, сидя в ней, съесть последний арбуз. Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря камней и песка — 2—3 часа ночи, час биоритма почек. Надеемся, что мысль о мочеиспускании прямо в ванне с теплой водой вас не очень шокирует.

Эту процедуру можно повторять через каждые две-три недели до тех пор, пока вы не добьетесь существенного результата.

Есть еще один способ очистки почек. Для него необходимо пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 граммов зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. Траву нужно измельчить, чтобы смесь была похожа на крупный чай.

На неделю посадите себя на вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с медом. Начиная с седьмого дня вам еще предстоит в течение пяти дней пить этот настой с пихтовым маслом. Настой пьется три раза в день, за 30 минут до еды. Каждый раз в 100—150 граммов приготовленного настоя добавляется пять капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Результат вы почувствуете уже через несколько дней. Целый месяц и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом — от песка.

ШАГ ВОСЬМОЙ

ОЧИСТКА ЛИМФЫ

Эта процедура втройне приятна, поскольку проводят ее в парной или сауне, греясь и попивая вкуснейшую смесь соков. А результат ее — совершенно изменившийся, нормализованный состав крови, и эффект от этого изменения — отличное самочувствие, ускоренное избавление от болезней.

Смесь приготавливается из 900 граммов апельсинового сока, 900 граммов сока грейпфрута, 200 граммов лимонного сока и двух литров талой воды.

Для получения талой воды не стоит пользоваться ни талым снегом, ни «шубой» из морозилки вашего холодильника, потому что талая вода — это нечто совсем другое. Наберите в кастрюльку воды и поставьте на мороз. Когда на поверхности кастрюльки появится ледок, слейте воду во вторую кастрюльку, а ледок выбросьте. Это легкая вода.

Поставьте вторую кастрюльку с перелитой в нее водой на мороз, затем достаньте ее из морозилки и, разбив ледок, выплесните незамерзшую сердцевину. Это была тяжелая вода.

Оставшийся лед растопите при комнатной температуре. Вот это — талая вода.

Талая вода, во-первых, считается особо чистой и не содержащей металлы, вредные примеси и молекулы легкой и тяжелой воды (все это вы уже выплеснули), и во-вторых, структурно очень тонка и обладает отличной проницаемостью, поскольку при замораживании и размораживании молекулы ее отделились друг от друга. Но она способна сохранять эти свойства всего 2—3 дня, так что употреблять ее надо побыстрее. Бывает, талая вода продается. Но вы ведь не знаете, что на самом деле вам предлагают, — может быть, тоже растаявший лед, а если и «настоящую» талую воду, то как давно она была получена. Из-за своей чистоты и проницаемости настоящая талая вода обладает уникальными целебными свойствами, поскольку при питье не требует затрат энергии на очистку и структурную обработку. В этом смысле эффект от нее близок к эффекту от урины.

Еще раз напоминаем вам о внутренней гигиене и раздельном питании: если толстый кишечник у вас не промыт

и в желудочно-кишечный тракт попадает непереваренная пища, то сауна или парная вам опасны: повышенная температура усиливает кровообращение, ускоряя проникновение в организм вредных веществ из кишечника.

Итак, приготовьтесь провести день без пищи. Придя в парную или в сауну или просто расположившись дома в ванной под теплым душем, выпейте стакан воды с растворенной в ней столовой ложкой глауберовой соли. Когда начнется сильное потовыделение, восполняйте потерю влаги в теле, попивая в течение 6—7 часов смесь соков, по 100 граммов каждые полчаса. И так — три дня подряд. И пусть вас не пугают такие «кошмарные» сроки процедуры, в результате ее кровь очищается от многих шлаков, становится идеальной, а потерянный вес быстро восстанавливается.

Процедуру рекомендуется проводить первый год — раз в квартал, а в последующем — раз в год.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

ОЧИСТКА СОСУДОВ

Медицина насчитала в организме человека 40 желез внутренней секреции. Йоги — 400. И недаром и те и другие их подсчитывали. Железы, в комплексе называемые органами внутренней секреции, делают совершенно уникальную работу — создают, то есть производят, как идеальные фармацевтические предприятия, и выделяют в кровь множество гормонов, регулирующих деятельность того или иного органа, и антител, предназначенных для борьбы с проникающей в организм инфекцией. Это и есть механизм иммунной защиты, наша персональная аптека,

выпускающая для каждого комплект лекарств нужного ему качества и количества.

Но когда даже у «практически здорового» человека стенки кровеносных сосудов, а вместе с ними и протоки из желез к кровеносным сосудам замазаны всевозможными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител затрудняется. Лекарства не могут попасть к пациенту и выбрасываются в межклеточное пространство. Начинается потеря иммунитета.

Чтобы очистить кровеносные сосуды, нужно сделать специальный настой. Смешайте стакан укропного семени с двумя столовыми ложками валерианового корня и двумя стаканами натурального меда. Засыпьте эту смесь в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен двум литрам.

Настаивать его надо сутки, а затем принимать по столовой ложке за полчаса до еды.

СОДЕРЖАНИЕ

у-0° - пониженный уровень инсулина (у меня их нет) поэтому не есть замороженную рыбу из-за [illegible], в кот. нарушену структуру белка и [illegible] щуку, треску, хек

ББК 92
М 47

В. Мелик-нубаров

М 47 Очищение организма.-М.: «РИПОЛ КЛАССИК»,2001.-64 с.

Серия «Карманная библиотечка»

• семя льна вредно иммунитету

ББК 92

• грец. орехи выводят токсины

ISBN 5-7905-0308-X

• семя тыквы от глистов
• полезно хлеб из пророщен. пшеницы
• ананасовый сок
• карри, паприка, горчица, ваниль, шафран
• масло греч, ореха, миндальное масло, - полезно
• ячменный солод полезен
• полезна солодка, эстрагон
• сельтерская, газ вода
• нельзя: шоколад, крепкий кофе, сахар,
• чай из алтея в/желудке

—От молочки—кровь в кале.

Вадим Мелик-Нубаров

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Серия «Карманная библиотечка»

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать с готовых диапозитивов 20.06.2002 г.
Формат 84x108/64. Гарнитура «Ариал».
Печ.л.1,0.Усл.печ.л. 1,68.Тираж 30000 экз. Заказ 2634
Отпечатано в ООО ИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП, Москва, ул. «Правды», 24.

Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.
Страничка во "всемирной паутине": www.aha.ru/~ripol

«РИПОЛ КЛАССИК»
125195, Москва, Ленинградское ш., д. 110, к. 2
ЛР № 064925 от 16.01.97 г.

// 9г2 14/03 67

гр. "0" — никакой пшеницы, картошки, никаких соевых продуктов, брюссельской капусты, кукурузы

у "0" — непереносимость углеводов — фактор риска

L-тирозин полезен для "0" — вместе с пшеницей

• выводят полиамины из организма (ч-з замороженных продуктов, дрожжей квашеных)

1. арабиногалактан лиственницы
2. грецкие орехи
3. зелен. чай, куркума
4. вишня, голубика,
5. гранаты, зелен. бананы
6. лук, укроп, чеснок, эстрагон,

валериана в чаях или
в таблетках
- для памяти L-тирозин
от стресса и депрессии
- 5 HTP - , гвоздика от
кандиды
- глутамин - аминокислота
как нейромедиатор
500 мг - глютамина
растворить в стакане воды
- метилкобаламин 500 мкг/день
- фолиевая кислота -
зелень, грибы, горох,
фасоль, орехи
- Вит B12 - птица, рыба
- при плохом пищеварении
отказаться от овсяной крупы
-> овощей и фруктов
сухофрукты, орехи
- кора дубового вяза для ЖКТ
вараб, молочн. бактерий
для ЖКТ - полезно
- газ. мин. вода

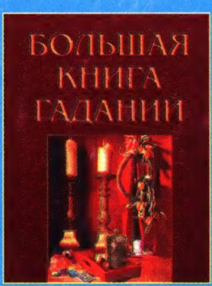


Смирнова О.Б. «Большой семейный сонник»

Самый полный универсальный сонник для читателей любого возраста и рода занятий, составленный на основе векового опыта толкования снов. Такого количества «снов», их вариантов и такого четкого адаптированного к современным реалиям толкования сновидений еще не было. В каждой статье, посвященной тому или иному сну, предложены отсылки к похожим или близким сновидениям, что дает возможность более полно истолковать значение вашего сна.

В книге есть все, что позволит любому читателю самому проникнуть в тайну своих снов, разобраться в веренице событий и образов, увиденных во сне, объяснить их значение таким образом, что само толкование снов станет привлекательным и понятным занятием.

Формат 160x240 мм, 714 стр.



«Большая книга гаданий»

Это самая полная из когда-либо выходивших книг гаданий содержит описание всех известных способов предсказания будущего: гадания на кофейной гуще, по чайным узорам и на бобах, спиритические сеансы и нумерология, гадания на картах, игральных костях и домино, сны и предзнаменования, святочные гадания и гадания по таблицам... — здесь есть все для тех, кто хочет приподнять завесу над тайнами будущего. Эта книга надежно защитит вас и ваших близких от превратностей судьбы, убережет от роковых ошибок и вселит надежду.

Твердый переплет. Формат 210x267 мм., 830 стр.

8.00

Вы можете заказать эти из...
а также получить каталог книг наше... почте.
Для этого отправьте заяв...
129336, Москва, а/я 3, издательств... КЛАССИК».

В ...ке обязательно укажите свою фамилию, имя, отчество, полный почтовый адрес (с индексом) и количество заказываемых экземпляров.

КАТАЛОГ высылается бесплатно.

РИПОЛ КЛАССИК

ISBN 5-7905-0277-6
9 785790 502774 >